

La temporada de la gripe está aquí y ahora es el mejor momento para recibir su vacuna contra la gripe estacional. La inmunidad de la vacuna contra la gripe disminuye con el tiempo. Esta es una razón por la cual se recomienda que todos mayores de seis meses de edad se vacunen contra la gripe estacional. Cuanto antes se vacune contra la gripe ya sea por inyección o aerosol nasal, más pronto usted estará protegido contra la gripe. Se les recomienda a la comunidad de comunicarse con su médico particular o proveedor de atención médica para las vacunas recomendadas. La vacuna contra la gripe estacional está disponible en todo el Condado de Los Ángeles en los supermercados, farmacias y en algunos consultorios médicos. Para encontrar un lugar donde ofrecen la vacuna contra la gripe a bajo costo, visite: www.findaflushot.com.

La vacuna contra la gripe es recomendada para todos (con la excepción de niños menores de seis meses). Es especialmente importante que ciertos grupos de personas se vacunen porque corren un mayor riesgo de desarrollar complicaciones de la gripe o viven con o cuidan a otras personas que están en mayor riesgo de desarrollar complicaciones. Estos grupos incluyen:

- Las mujeres embarazadas;
- Los niños menores de cinco años de edad;
- Los adultos de 50 años de edad y mayores;
- Las personas de cualquier edad con condiciones médicas crónicas tales como enfermedades del corazón o diabetes;
- Las personas que viven en residencia de la tercera edad o instalaciones de cuidado a largo plazo de duración;
- Las personas que viven con o cuidan a personas en alto riesgo de complicaciones de la gripe, incluyendo al personal del sector de salud y el personal de guarderías.

La gripe es muy contagiosa. Se les exhorta a todos de practicar una higiene básica para reducir la posibilidad de contraer la gripe u otras enfermedades. Estos hábitos saludables incluyen:

- Lavarse las manos frecuentemente, especialmente después de ir al baño y antes y después de comer;
- Cubrirse la nariz y boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar;
- No tocarse la ojos, nariz o boca para evitar la propagación de gérmenes;
- En caso de enfermarse, permanecer en casa y no asistir al trabajo o a la escuela.

El Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles ofrece clínicas de vacunación gratuitas en todo el Condado para las personas sin seguro médico u otra fuente de atención médica. Para mayor información sobre la ubicación de las clínicas de vacunación, visite la página de Internet <http://1.usa.gov/oeetm7> o llame a la Línea de Información del Condado de Los Ángeles al 2-1-1 desde cualquier teléfono fijo o celular en el Condado.

La mayoría de las personas que llegan a enfermarse se pueden mejorar en su casa con medicamentos sin receta, bebiendo muchos líquidos, reposando, y quedándose en casa

Director's Message ~ "Flu Season is here."

LAC DPH Web Homepage

10-21-2011 Spanish version

sin ir al trabajo o a la escuela. Otros pueden desarrollar síntomas graves que requieren hospitalización o desarrollar complicaciones como la neumonía. Incluso, personas saludables se pueden enfermar gravemente de la gripe y contagiar a los demás. Recomendamos que todos mayores de seis meses de edad se vacunen contra la gripe estacional. Es muy importante también de practicar la higiene básica, como lavarse las manos para prevenir la propagación de la gripe y otras enfermedades contagiosas.